



令和3年 4月 給食献立表



5日(月曜日)	6日(火曜日)	7日(水曜日)	8日(木曜日)	9日(金曜日)
				クリームシチュー サーモンパン粉焼 スパゲッティーサラダ フルーツ パン
				E:1035kcal/P:39.1g/F:43.1g
				パン献立
12日(月曜日)	13日(火曜日)	14日(水曜日)	15日(木曜日)	16日(金曜日)
おろしとんかつ ポテトサラダ 生野菜サラダ 漬物 お味噌汁	ハンバーグ グラッセサラダ フルーツ コンソメスープ	ビビンバ 肉焼売 フルーツ 中華スープ	鮭のコーンマヨ焼き ナポリタン フルーツ ポタージュース	山菜ご飯 肉みそ炒め 揚げ出し豆腐 漬物 玉吸い
E:914kcal/P:31.1g/F:22.9g	E:1026kcal/P:30.7g/F:31.2g	E:963kcal/P:44.8g/F:33.6g	E:918kcal/P:34.7g/F:29.4g	E:892kcal/P:30.7g/F:36.3g
19日(月曜日)	20日(火曜日)	21日(水曜日)	22日(木曜日)	23日(金曜日)
焼きそば カニ焼売 玉子スープ フルーツ ご飯	鶏肉の胡麻味噌焼 マカロニサラダ 漬物 玉吸い	ポークカレー 揚げ出し豆腐 ゆで卵・福神漬 生野菜サラダ フルーツ	海老フライ スパイシーチキン ペペロンチーノ フルーツ けんちん汁	チキンカツバーガー ナポリタン フルーツ コーンスープ
E:947kcal/P:20.7g/F:20.7g	E:981kcal/P:31.6g/F:32.6g	E:957kcal/P:35.3g/F:23.8g	E:1015kcal/P:26.6g/F:32.7g	E:969kcal/P:36.3g/F:33.9g
めん献立				パン献立
26日(月曜日)	27日(火曜日)	28日(水曜日)	29日(木曜日)	30日(金曜日)
牛肉スタミナ炒め ほうれん草ベーコン炒め マカロニかぼちゃサラダ フルーツ コンソメスープ	チキンカツ ペペロンチーノ フルーツ 豚汁	きつねうどん 天ぷら 漬物 混ぜご飯	昭和の日	家庭学習日
E:962kcal/P:28.5g/F:32.0g	E:1034kcal/P:33.2g/F:35.1g	E:906kcal/P:28.6g/F:33.3g		
		めん献立		

栄養価はエネルギー(E)、たんぱく質(P)、脂質(F)で表記しています。ご飯は250gを基準に計算しています。

2021年4月 予定献立表

朝日塾寮

		1日(木)	2日(金)	3日(土)	4日(日)
朝		ベーコン 里芋とコンニャク炒め煮 ひじき煮物 漬物 生野菜サラダ ご飯・お粥・ふりかけ お味噌汁 牛乳(ヨーグルト・ジュー	さばの塩焼き いんげんのおかか和え きんぴらごぼう 漬物 生野菜サラダ ご飯・お粥・ふりかけ お味噌汁 牛乳(ヨーグルト・ジュー	ウインナー ポテトクリーム煮 目玉焼き フルーツ 生野菜サラダ コンソメスープ ロールパン 牛乳(ヨーグルト・ジュー	さわらの西京焼き きゃべつの桜えび和え ひじき煮物 漬物 生野菜サラダ ご飯・お粥・ふりかけ お味噌汁 牛乳(ヨーグルト・ジュース)
		E:901kcal P:40.2g F:25.1g	E:864kcal P:32.4g F:22.6g	E:871kcal P:27.9g F:43.5g	E:870kcal P:30.6g F:26.6g
昼		豚肉の生姜焼き ブロッコリーの玉子炒め 漬物 生野菜 ご飯 お味噌汁	ハンバーグ ポテト 生野菜サラダ フルーツ マカロニサラダ	チキン南蛮 スナックエンドウ和え物 生野菜サラダ フルーツ 玉吸い	ポークカレー ゆで卵 豆腐サラダ 福神漬け フルーツ
		E:1045kcal P:36.7g F:37.1g	E:937kcal P:25.1g F:33.2g	E:1193kcal P:48.9g F:35.3g	E:1039kcal P:39.1g F:15g
夕		手羽元唐揚げ かに焼売 チンゲン菜とあさり和え 生野菜サラダ ご飯 玉吸い	炒飯 スパイスチキン 焼き餃子 キムチ奴 クラゲの和え物 フルーツ	酢豚 焼売 ごぼうサラダ ご飯 中華スープ	メンチカツ ほうれん草チキン和え 生野菜サラダ ポタージュスープ ご飯
		E:866kcal P:40.6g F:27.8g	E:1053kcal P:37.5g F:37.7g	E:960kcal P:38.8g F:28.3g	E:1029kcal P:35.6g F:35.7g
合計		E:2812kcal P:117.5 F:90g	E:2854kcal P:95g F:93.5g	E:3024kcal P:115.6 F:107.1g	E:2938kcal P:105.3g F:77.3g

栄養価はエネルギー(E)、たんぱく質(P)、脂質(F)で表記しています。ご飯は250g、パンは3個を目安で計算しています。合計は給食の昼食を含めた栄養価です。

2021年4月 予定献立表

朝日塾寮

	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	10日(土)	11日(日)
朝	グリルチキン キャベツとしめじのマヨ スパゲッティサラダ 生野菜サラダ コンソメスープ ロールパン 牛乳(ヨーグルト・ジュー)	さんま煮物 こんにやくピリ辛炒め 煮豆 漬物 生野菜サラダ ご飯・お粥・ふりかけ お味噌汁 牛乳(ヨーグルト・ジュー)	チキンナゲット スクランブルエッグ ポテトサラダ 生野菜サラダ コンソメスープ ロールパン 牛乳(ヨーグルト・ジュー)	ししゃも しらす炒り玉子 パンプキンサラダ 漬物 生野菜サラダ ご飯・お粥・ふりかけ お味噌汁 牛乳(ヨーグルト・ジュー)	ぶり照り焼き チンゲン菜ベーコン炒め ごぼうサラダ 漬物 生野菜サラダ ご飯・お粥・ふりかけ お味噌汁 牛乳(ヨーグルト・ジュー)	海老ボール カリフラワーのカレーマヨ マカロニサラダ フルーツ 生野菜サラダ コンソメスープ ロールパン 牛乳(ヨーグルト・ジュー)	サバ塩焼き にら玉炒め かに棒 漬物 生野菜サラダ ご飯・お粥・ふりかけ お味噌汁 牛乳(ヨーグルト・ジュース)
	E: 873kcal P: 32.6g F: 41.7g	E: 735kcal P: 21.8g F: 13.7g	E: 819kcal P: 29.5g F: 39.4g	E: 888kcal P: 33.7g F: 30.8g	E: 975kcal P: 44.1g F: 29.3g	E: 810kcal P: 28.4g F: 38.5g	E: 942kcal P: 34.7g F: 32.6g
昼	海鮮あんかけ焼きそば 炙り焼きチキン フルーツ 生野菜 ご飯 お味噌汁	鶏肉のハーブ焼き パスタ フルーツ 生野菜 ご飯 お味噌汁	親子丼 春巻き 生野菜 おさつサラダ 漬物 ご飯	さばの竜田揚げ ゆで卵 マカロニサラダ ご飯 けんちん汁		タンドリーチキン 焼きビーフン フルーツ 生野菜 ご飯 お味噌汁	ラーメン 餃子 生野菜 ご飯 スイーツ
	E: 1019kcal P: 37.2g F: 51.6g	E: 797kcal P: 43.7g F: 30.2g	E: 983kcal P: 36.9g F: 35.3g	E: 1171kcal P: 40.0g F: 43.7g		E: 889kcal P: 31.1g F: 29.7g	E: 1026kcal P: 32.7g F: 17.8g
夕	手羽先から揚げ 生野菜 餃子 ブロッコリーツナ和え ご飯 お味噌汁・フルーツ	サーモンフライ 生野菜サラダ ピザ ごぼうサラダ ご飯 お吸物	焼肉 キムチ奴 チョレギサラダ ご飯 お吸物	鶏唐揚げ スナックエンドウのおか さつま芋レモン煮 ご飯 中華スープ	豚しゃぶしゃぶ パスタ マカロニグラタン ご飯 コンソメスープ	豚肉の彩り炒め コロケ ブロッコリーツナ和え ご飯 かき玉汁	油淋鶏 ポテトサラダ 青梗菜のきのこ炒め ご飯 中華スープ
	E: 998kcal P: 32.9g F: 37.9g	E: 972kcal P: 28.1g F: 41.5g	E: 1052kcal P: 32.8g F: 40g	E: 1089kcal P: 43.2g F: 46g	E: 983kcal P: 36.9g F: 35.3g	E: 900kcal P: 37.5g F: 25.8g	E: 857kcal P: 35.9g F: 25.5g
合計	E: 2890kcal P: 102.7 F: 131.2g	E: 2504kcal P: 93.6g F: 85.4g	E: 2854kcal P: 99.2g F: 114.7g	E: 3148kcal P: 124.9 F: 120.5g	E: 2993kcal P: 120.1 F: 107.7g	E: 2599kcal P: 97g F: 94g	E: 2825kcal P: 103.3g F: 75.9g

栄養価はエネルギー(E)、たんぱく質(P)、脂質(F)で表記しています。ご飯は250g、パンは3個を目安で計算しています。合計は給食の昼食を含めた栄養価です。

2021年4月 予定献立表

朝日塾寮

	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	17日(土)	18日(日)
朝	ベーコン ブロッコリーバター炒め オムレツ 生野菜サラダ コンソメスープ ロールパン 牛乳(ヨーグルト・ジュース)	サワラ西京焼き ブロッコリーの胡麻和え 蓮根のきんぴら 漬物 生野菜サラダ ご飯・お粥・ふりかけ お味噌汁 牛乳(ヨーグルト・ジュース)	ミニチキン ポテトカレー煮 玉子サラダ 生野菜サラダ コンソメスープ ロールパン 牛乳(ヨーグルト・ジュース)	鮭塩焼き ほうれん草胡麻和え 厚焼玉子 漬物 生野菜サラダ ご飯・お粥・ふりかけ お味噌汁 牛乳(ヨーグルト・ジュース)	かに玉 もやしわかめの和え物 ソーセージ 漬物 生野菜サラダ ご飯・お粥・ふりかけ お味噌汁 牛乳(ヨーグルト・ジュース)	ミニハンバーグ チーズ炒り玉子 ジャーマンポテト 生野菜サラダ コンソメスープ ロールパン 牛乳(ヨーグルト・ジュース)	アジ塩焼き 絹さや卵とじ さつま揚げ 漬物 生野菜サラダ ご飯・お粥・ふりかけ お味噌汁 牛乳(ヨーグルト・ジュース)
	E:766kcal P:27.1g F:17g	E:912kcal P:32.2g F:33.6g	E:878kcal P:26.7g F:38.7g	E:839kcal P:38g F:24.4g	E:903kcal P:35.9g F:26.8g	E:824kcal P:23.9g F:36.5g	E:896kcal P:33.1g F:29.6g
昼						鶏肉チリソース 春雨サラダ フルーツ 生野菜サラダ 中華スープ	豚キムチ マカロニサラダ ほうれん草チキン和え お味噌汁
						E:804kcal P:41g F:21.9g	E:927kcal P:32.6g F:36.2g
夕	鶏肉のさっぱり煮 ほうれん草ツナ和え 春雨サラダ ご飯 玉吸い	タラチリソース パスタ 海藻サラダ コンソメスープ フルーツ ご飯	豚ひき肉と豆のドライカレー コロケ スパゲッティサラダ スイーツ ご飯	ぶっかけうどん 牛肉甘辛炒め 温泉卵 ちくわ磯辺あげ	すき焼き ポテトサラダ 青梗菜の二色和え お吸物 ご飯	チンジャオロース キムチ奴 スパゲッティサラダ 中華スープ ご飯	ポークステーキみそ照り焼き 生野菜 ロールキャベツ ブロッコリーサラダ ご飯 コンソメスープ
	E:1217kcal P:26.5g F:60.1g	E:898kcal P:40.9g F:29.8g	E:942kcal P:28.9g F:11.3g	E:905kcal P:33.7g F:38g	E:899kcal P:40.4g F:23.4g	E:984kcal P:33.5g F:30.2g	E:1158kcal P:39.6g F:52.8g
合計	E:2897kcal P:84.7g F:100g	E:2836kcal P:103.8g F:94.6g	E:2783kcal P:100.4g F:83.6g	E:2662kcal P:106.4g F:91.8g	E:2840kcal P:109.6g F:84.5g	E:2612kcal P:98.4g F:88.6g	E:2981kcal P:105.3g F:118.6g

栄養価はエネルギー(E)、たんぱく質(P)、脂質(F)で表記しています。ご飯は250g、パンは3個を目安で計算しています。合計は給食の昼食を含めた栄養価です。

2021年4月 予定献立表

朝日塾寮

	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	24日(土)	25日(日)
朝	ミートボール ほうれん草ベーコン炒め ハッシュポテト フルーツ 生野菜サラダ コンソメスープ ロールパン 牛乳(ヨーグルト・ジュー)	サバ照り焼き 小松菜とあげ浸し 切干大根煮 漬物 生野菜サラダ ご飯・お粥・ふりかけ お味噌汁 牛乳(ヨーグルト・ジュー)	ハム ピーマンツナソテー 目玉焼き フルーツ 生野菜サラダ コンソメスープ ロールパン 牛乳(ヨーグルト・ジュー)	鶏つくね 竹輪と野菜のカレー炒め きんぴらごぼう 漬物 生野菜サラダ ご飯・お粥・ふりかけ お味噌汁 牛乳(ヨーグルト・ジュー)	ソーセージ ひじきの煮物 厚焼玉子 生野菜サラダ ふりかけ ご飯・お粥 お味噌汁 牛乳(ヨーグルト・ジュー)	豆腐ハンバーグ ほうれん草コーンソテー スパゲッティサラダ 生野菜サラダ コンソメスープ ロールパン 牛乳(ヨーグルト・ジュー)	ミニチキン 厚揚げの中華炒め 煮豆 漬物 生野菜サラダ ご飯・お粥・ふりかけ お味噌汁 牛乳(ヨーグルト・ジュース)
	E:854kcal P:27g F:41.4g	E:796kcal P:31.4g F:24.9g	E:881kcal P:32.5g F:41.6g	E:849kcal P:44.9g F:22.7g	E:817kcal P:31.2g F:25g	E:981kcal P:33.3g F:52.4g	E:864kcal P:36.9g F:25.7g
昼						鳥照り焼き ポテトカレー煮 漬物 お味噌汁	タンメン 餃子 生野菜 スイーツ ご飯
						E:719kcal P:18.9g F:14.7g	E:983kcal P:34.3g F:21.4g
夕	二色丼 タンドリーチキン 青梗菜海鮮和え フルーツ白玉 お味噌汁	サーモン照焼 ピザ ブロッコリーの和え物 お味噌汁 ご飯	とり天 ポテトサラダ 海藻サラダ お吸物 ご飯	山菜そば 焼鳥 さつま芋レモン煮 スイーツ ご飯	牛丼 餃子 ほうれん草和え 漬物 フルーツ	八宝菜 コロケ 中華サラダ 中華スープ ご飯	酢豚 ふかし芋 きゅうりと竹輪のマヨ和え 玉子スープ フルーツ ご飯
	E:926kcal P:44.6g F:36.6g	E:871kcal P:35.8g F:22.2g	E:997kcal P:43.8g F:25.9g	E:814kcal P:21.2g F:21.5g	E:956kcal P:42.4g F:36.5g	E:828kcal P:34.6g F:25g	E:1100kcal P:32.5g F:42.2g
合計	E:2727kcal P:92.3g F:98.7g	E:2648kcal P:98.8g F:79.7g	E:2835kcal P:111.6g F:91.3g	E:2678kcal P:92.7g F:76.9g	E:2742kcal P:109.9g F:95.4g	E:2528kcal P:86.8g F:92.1g	E:2947kcal P:103.7g F:89.3g

栄養価はエネルギー(E)、たんぱく質(P)、脂質(F)で表記しています。ご飯は250g、パンは3個を目安で計算しています。合計は給食の昼食を含めた栄養価です。

2021年4月 予定献立表

朝日塾寮

	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)		
朝	ウインナー キャベツとしめじのマヨネーズ ポテトサラダ フルーツ 生野菜サラダ コンソメスープ ロールパン 牛乳(ヨーグルト・ジュース)	さんま煮物 おぐらのコーン胡麻和え パンプキンサラダ 漬物 生野菜サラダ ご飯・お粥・ふりかけ お味噌汁 牛乳(ヨーグルト・ジュース)	グリルチキン ポテトクリーム煮 マカロニサラダ 生野菜サラダ コンソメスープ ロールパン 牛乳(ヨーグルト・ジュース)	ししゃも いんげんのおかか和え ごぼうサラダ 漬物 生野菜サラダ ご飯・お粥・ふりかけ お味噌汁 牛乳(ヨーグルト・ジュース)	ベーコン ハム野菜炒め 目玉焼き 漬物 生野菜サラダ ご飯・お粥・ふりかけ お味噌汁 牛乳(ヨーグルト・ジュース)		
	E:784kcal P:33.2g F:28.4g	E:928kcal P:33.5g F:37.5g	E:917kcal P:29g F:35.1g	E:905kcal P:40.6g F:25.1g	E:864kcal P:32.4g F:22.6g		
昼				サーモンのパン粉焼き 生野菜 ブロッコリー和え ご飯 フルーツ 味噌汁	わかめご飯 鶏肉の幽庵焼き おさつサラダ 生野菜サラダ フルーツ お吸物		
				E:910kcal P:42.8g F:28.2g	E:966kcal P:26.0g F:28.9g		
夕	豚しゃぶしゃぶ パスタ ほうれん草チキン和え ご飯 お味噌汁	マグロかつ ピザ 青梗菜のきのこ炒め ご飯 お味噌汁	ガパオライス 春巻き 目玉焼き スパゲッティーサラダ ジャーマンポテト 中華スープ	他人丼 ポテトサラダ 生野菜サラダ 焼鳥 吸物	肉豆腐 餃子 春雨サラダ ご飯 フルーツ お味噌汁		
	E:963kcal P:44.8g F:40.9g	E:990kcal P:35.6g F:35.1g	E:966kcal P:30.6g F:27.8g	E:1005kcal P:36.2g F:35.8g	E:1069kcal P:29.9g F:34.3g		
合計	E:2709kcal P:106.5g F:101.3g	E:2952kcal P:102.3g F:107.3g	E:2789kcal P:88.2g F:96.2g	E:2816kcal P:117.9g F:90g	E:2899kcal P:88.3g F:85.8g		

栄養価はエネルギー(E)、たんぱく質(P)、脂質(F)で表記しています。ご飯は250g、パンは3個を目安で計算しています。合計は給食の昼食を含めた栄養価です。